



PENERAPAN KEGIATAN SENAM PAGI SEBAGAI STRATEGI MENINGKATKAN PERKEMBANGAN FISIK MOTORIK ANAK DI TK KEMALA BHAYANGKARI 08 BAJAWA

Eusabia Sanda¹⁾, Ermelinda Valentina Aso²⁾, Elisabet Andriani Imus³⁾, Maria Fatima Bebbe Meo⁴⁾, Maria Irminda Toyo⁵⁾, Karmelia Rosfinda Meo Maku⁶⁾

Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, STKIP Citra Bakti
esansanda66@gmail.com

Histori artikel

Received:
5 Januari 2026

Accepted:
31 Januari 2026

Published:
1 Februari 2026

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan kegiatan senam pagi dalam upaya meningkatkan perkembangan fisik motorik anak usia dini di TK Kemala Bhayangkari 08 Bajawa. Latar belakang masalah adalah rendahnya kemampuan motorik kasar anak, khususnya dalam mengkoordinasikan gerakan tangan dan kaki secara bersamaan. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Penelitian ini dilaksanakan di TK Kemala Bhayangkari dengan melibatkan 96 orang anak. Pengumpulan data dilakukan melalui dua teknik, yaitu observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan kegiatan senam pagi secara konsisten memberikan dampak positif dan signifikan terhadap perkembangan fisik motorik anak. Pada tahap awal, kemampuan motorik anak masih tergolong rendah hingga sedang dengan temuan seperti gerakan yang kaku dan koordinasi tubuh yang belum stabil. Setelah senam pagi diterapkan, terjadi peningkatan, di mana anak-anak mulai mampu mengikuti rangkaian gerakan dengan lebih baik, koordinasi gerak menjadi stabil dan seimbang, serta kelenturan, kekuatan otot, dan ketahanan fisik mereka meningkat.

Kata-kata Kunci: Senam Pagi, Perkembangan Fisik Motorik, Anak Usia Dini

*Penulis koresponding : Karmelia Rosfinda Meo Maku (milamaku92@gmail.com)

Abstract. The aim of this research is to determine the effectiveness of implementing morning exercise activities in an effort to improve the physical motor development of young children at Kindergarten Kemala Bhayangkari 08 Bajawa. The background to the problem is the child's low gross motor skills, especially in coordinating hand and leg movements simultaneously. The method used is descriptive qualitative. This research was carried out at Kemala Bhayangkari Kindergarten involving 96 children. Data collection was carried out through two techniques, namely observation and documentation. The results of the research show that implementing morning exercise activities consistently has a positive and significant impact on children's physical motor development. In the early stages, children's motor skills are still classified as low to moderate with findings such as stiff movements and unstable body coordination. After morning exercise was implemented, there was an improvement, where children began to be able to follow a series of movements better, their motor coordination became stable and balanced, and their flexibility, muscle strength and physical endurance increased.

Keywords: Morning Exercise, Physical Motor Development, Early Childhood

Latar Belakang

Masa anak usia dini merupakan tahap yang sangat penting dalam perkembangan motorik kasar, karena pada periode ini anak aktif mengeksplorasi lingkungan sekitar dan belajar berbagai keterampilan seperti berjalan, berlari, melompat, memanjat, serta bermain. Aktivitas fisik yang dilakukan pada usia ini sangat berperan dalam membantu meningkatkan koordinasi, kekuatan, dan daya tahan tubuh (Saripudin, 2019).

Pentingnya Stimulasi Motorik di Era Digital Masa anak usia dini adalah "golden age" di mana perkembangan motorik kasar menjadi fondasi utama bagi kemandirian fisik. Namun, tantangan saat ini adalah meningkatnya gaya hidup sedenter (kurang gerak) pada anak-anak. Aktivitas fisik bukan sekadar kegiatan otot, melainkan stimulasi krusial bagi pembentukan sinapsis di otak yang mendukung kemampuan kognitif dan fokus belajar. Tanpa stimulasi yang terstruktur seperti senam pagi, anak-anak berisiko mengalami keterlambatan koordinasi yang berdampak pada kepercayaan diri mereka di lingkungan sosial.

Fisik motorik bukan sekadar gerak, melainkan jembatan bagi perkembangan *neuroscience*; ketika anak bergerak, sinapsis di otak saling terhubung yang nantinya mendukung fokus dan kemampuan kognitif mereka. Kesenjangan antara Harapan dan Realitas (Gap Analysis) Sesuai dengan Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA), anak usia 4-6 tahun seharusnya sudah memiliki kelenturan dan keseimbangan yang stabil. Namun, fakta di TK Kemala Bhayangkari 08 Bajawa menunjukkan realitas yang berbeda. Banyak anak masih kesulitan menyelaraskan gerak tangan dan kaki secara bersamaan, bahkan untuk gerakan sederhana seperti jalan di tempat sambil bertepuk tangan. Fenomena ini menunjukkan adanya hambatan dalam koordinasi motorik kasar yang memerlukan intervensi segera dan konsisten.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, peningkatan motorik di TK Kemala Bhayangkari 08 Bajawa masihlah tergolong rendah, karena sebagian besar anak tampak kurang serius ketika menggerakkan tubuhnya, terutama gerakan yang melibatkan koordinasi diantara

tangan dan juga kaki yang dilakukan secara bersamaan. Hal ini terlihat ketika saat anak berada di depan kelas ketika berbaris sebelum masuk kelas, terlihat masih banyak anak yang mengalami kesulitan di dalam mengkombinasikan gerakan tangan dan kaki, misalnya ketika guru memberikan arahan gerakan berjalan di tempat sambil bertepuk tangan, masih banyak anak-anak yang hanya bertepuk tangan dan justru ada yang diam saja, dan hal seperti ini terjadi secara berulang-ulang.

Penerapan senam pagi yang terstruktur melalui pemilihan musik yang ritmis dan gerakan yang melibatkan seluruh persendian dianggap sebagai solusi yang paling efektif. Senam Pagi sebagai Solusi Strategis Pemilihan senam pagi sebagai strategi didasarkan pada karakteristiknya yang ritmis dan melibatkan seluruh persendian. Senam pagi tidak hanya melatih fisik, tetapi juga aspek psikologis seperti kedisiplinan dan keselarasan sosial melalui gerak bersama teman sebaya. Melalui variasi tempo musik dan gerakan statis-dinamis, senam pagi dirancang untuk menjadi jembatan dalam memperbaiki ketangkasan dan keseimbangan anak secara menyenangkan. Secara spesifik, senam pagi di TK Kemala Bhayangkari 08 Bajawa akan dirancang untuk Meningkatkan keseimbangan melalui gerakan statis dan dinamis, Melatih ketangkasan melalui perubahan tempo musik dari lambat ke cepat. Membangun kedisiplinan melalui keselarasan gerak antar teman sebaya. Senam pagi dipilih sebagai strategi utama karena sifatnya yang menyenangkan, melibatkan musik, dan dilakukan secara komunal, sehingga mampu memicu semangat anak sebelum memulai kegiatan belajar di dalam kelas.

Kegiatan senam pagi merupakan salah satu aktivitas fisik yang telah dikenal luas dalam dunia pendidikan, khususnya di tingkat pendidikan anak usia dini. Senam pagi memiliki banyak manfaat, terutama untuk perkembangan fisik dan motorik anak. Perkembangan motorik anak sendiri dapat dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar meliputi kemampuan gerakan tubuh yang melibatkan otot besar, seperti berjalan, berlari, dan melompat. Sementara itu, motorik halus melibatkan keterampilan yang lebih terperinci, seperti menggenggam dan menulis.

Kegiatan senam pagi yang rutin dilakukan dapat memberikan rangsangan yang baik untuk kedua jenis perkembangan motorik tersebut. Oleh karena itu, senam pagi bukan hanya sekedar rutinitas, tetapi juga dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung perkembangan fisik dan motorik anak.

Metode

Penelitian ini dikategorikan penelitian lapangan (*field research*), yang mana peneliti memperoleh data deskriptif yang meliputi tulisan maupun lisan melalui orang-orang dan perilaku yang diamati. Dari fokus persoalan yang terkait dengan penerapan Melalui Kegiatan Senam pagi di TK Kemala Bhayangkari 08 Bajawa, jadi penelitian yang digunakan ialah

kualitatif deskriptif untuk mengetahui bagaimana fakta yang terjadi pada subjek penelitian secara menyeluruh. Fokus kajian ini adalah melaksanakan pengamatan pada keseharian anak dalam konteks perkembangan fisik motorik anak melalui kegiatan senam pagi di TK Kemala Bhayangkari 08 Bajawa.

Penelitian dilaksanakan di TK Kemala Bhayangkari dengan jumlah anak 96 orang. Peneliti ini menggunakan 2 metode untuk pengumpulan data yang dibutuhkan, yaitu observasi, dan dokumentasi.

1. Observasi

Observasi adalah proses pengumpulan data dengan cara melihat, mencatat, dan mempelajari secara sistematis hal-hal yang sedang diteliti. Menurut Sugiyono (2018:229) observasi merupakan teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain.

2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah kegiatan menghimpun dan menyimpan data melalui catatan, foto, video, arsip, atau dokumen lain untuk mendukung informasi penelitian. Menurut Sugiyono (2018:476) dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di TK Kemala Bhayangkari 08 Bajawa melalui kegiatan senam pagi dapat meningkatkan perkembangan fisik motorik anak. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas penerapan kegiatan senam pagi dalam meningkatkan perkembangan fisik motorik anak di TK Kemala Bhayangkari 08 Bajawa. Penelitian ini diawali dengan pengamatan terhadap kondisi fisik motorik anak didik di TK Kemala Bhayangkari 08 Bajawa yang menunjukkan adanya variasi kemampuan dalam koordinasi gerak dan keseimbangan. Banyak anak ditemukan masih kesulitan dalam menyelaraskan gerakan tangan dan kaki secara bersamaan serta sering mengalami kelelahan saat aktivitas belajar berlangsung lama. Mengingat letak geografis Bajawa yang memiliki suhu udara cenderung dingin, senam pagi diidentifikasi bukan sekadar rutinitas olahraga, melainkan strategi krusial untuk melakukan pemanasan fisiologis (*thermal regulation*) agar tubuh anak siap menerima stimulasi kognitif di dalam kelas. Observasi dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan senam pagi diberikan secara rutin selama beberapa minggu. Pada tahap awal, kemampuan fisik motorik anak masih berada pada kategori rendah hingga sedang. Beberapa temuan meliputi: Gerakan dasar seperti melompat, berlari, dan menekuk lutut masih tampak kaku. Koordinasi tubuh (gerak tangan–kaki) belum stabil. Kelenturan tubuh sebagian anak kurang optimal. Setelah kegiatan senam pagi diterapkan secara konsisten,

terjadi peningkatan signifikan pada aspek motorik anak, yaitu: Anak mulai mampu mengikuti rangkaian gerakan dengan lebih baik. Koordinasi gerak semakin stabil dan seimbang. Kelenturan serta kekuatan otot meningkat. Anak lebih semangat dan antusias mengikuti kegiatan fisik. Ketahanan fisik meningkat, dan anak tidak cepat lelah.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan senam pagi bersama

Dalam pelaksanaannya, strategi senam pagi ini dilakukan dengan mengintegrasikan gerakan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif yang dirancang secara berjenjang. Setiap pagi, anak-anak terlibat dalam rangkaian gerak mulai dari peregangan dinamis hingga gerakan ritmik yang mengikuti ketukan musik berirama cepat. Peneliti mengamati bahwa penggunaan musik dengan tempo yang ceria dan sesekali menyisipkan irama lokal memberikan dampak psikologis positif; anak-anak tidak hanya bergerak secara fisik, tetapi juga membangun antusiasme dan keceriaan yang menurunkan tingkat kecemasan anak saat mulai masuk ke lingkungan sekolah. Hasil analisis data menunjukkan peningkatan yang signifikan pada aspek perkembangan motorik kasar anak setelah intervensi dilakukan secara rutin. Secara spesifik, koordinasi bilateral anak meningkat pesat, yang terlihat dari kemampuan mereka melakukan gerakan menyilang dan berputar tanpa kehilangan keseimbangan. Kekuatan otot kaki dan tangan juga tampak lebih kokoh, dibuktikan dengan ketahanan anak saat melakukan gerakan melompat dan berlari kecil dalam durasi yang lebih lama dibandingkan sebelum penelitian dimulai. Selain itu, aspek konsentrasi anak mengalami perbaikan karena senam pagi merangsang sistem vestibular dan proprioseptif yang bertanggung jawab atas kesadaran tubuh dan fokus.

Penerapan strategi ini di TK Kemala Bhayangkari 08 Bajawa juga berhasil membentuk karakter kedisiplinan dan kemandirian. Melalui baris-berbaris sebelum senam dan mengikuti instruksi gerakan guru, anak belajar mengendalikan impuls diri dan menghargai aturan kelompok. Faktor keteladanan dari para pendidik yang ikut terjun

langsung dalam barisan senam menjadi kunci keberhasilan utama, menciptakan ikatan emosional antara guru dan anak yang mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam pagi merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan perkembangan fisik motorik anak usia dini. Hal ini sejalan dengan teori bahwa aktivitas fisik terstruktur dapat membantu memperkuat otot, meningkatkan koordinasi, serta melatih kelenturan tubuh. Analisis Transformasi Kemampuan Motorik. Hasil penelitian menunjukkan perubahan signifikan dari tahap awal yang kaku menjadi gerakan yang lebih luwes. Temuan awal menunjukkan koordinasi tangan dan kaki anak belum stabil. Setelah penerapan rutin, repetisi gerakan dalam senam pagi terbukti memperkuat jaringan otot besar anak. Hal ini membuktikan bahwa stimulus fisik yang terstruktur di sekolah mempercepat kematangan fisik anak dibandingkan tanpa program rutin. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Kesiapan Kognitif Data observasi mengungkap dampak sekunder yang krusial: peningkatan fokus belajar. Secara fisiologis, senam pagi memperlancar sirkulasi darah, sehingga anak-anak memasuki kelas dalam kondisi fisik dan mental yang siap (*ready to learn*). Fenomena ini membuktikan bahwa senam pagi bukan sekadar jeda fisik, melainkan bagian integral yang menentukan keberhasilan proses pembelajaran kognitif selanjutnya.

Pelaksanaan senam pagi di TK Kemala Bhayangkari 08 Bajawa tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas pembuka sebelum pembelajaran, tetapi merupakan pendekatan pedagogis yang dirancang secara sadar untuk mendukung perkembangan anak secara menyeluruh. Dari sudut pandang fisiologis, rangkaian gerakan senam yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia dini berperan dalam mengoptimalkan kerja otot-otot besar yang menjadi dasar perkembangan motorik kasar. Kondisi geografis Bajawa yang beriklim dingin menjadikan senam pagi sebagai sarana adaptif untuk membantu tubuh anak menyesuaikan suhu melalui peningkatan aktivitas metabolik dan peredaran darah. Dengan demikian, anak berada dalam kondisi fisik yang lebih siap dan bugar sebelum mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas. Dampak positif ini tampak pada meningkatnya daya tahan tubuh, kestabilan postur, serta koordinasi gerak anak yang semakin baik seiring pelaksanaan kegiatan secara rutin. Selain memberikan manfaat fisik, senam pagi juga melibatkan proses integrasi antara rangsangan pendengaran dan respons gerak melalui iringan musik. Aktivitas ini menuntut anak untuk memproses informasi secara simultan, sehingga merangsang integrasi sensori dan memperkuat koordinasi antara kedua sisi tubuh. Ketika anak menyesuaikan gerakan tubuh dengan irama musik, terjadi penguatan koneksi saraf yang mendukung keterampilan koordinasi, sekaligus meningkatkan kemampuan konsentrasi dan perhatian. Aktivitas fisik dengan intensitas ringan hingga sedang diketahui mampu

menstimulasi pelepasan neurotransmitter yang berperan penting dalam fungsi kognitif, sehingga anak yang mengikuti senam pagi secara konsisten menunjukkan kesiapan belajar dan fokus yang lebih optimal. Kegiatan senam pagi juga berkontribusi terhadap perkembangan sosial dan kemampuan regulasi diri anak. Pelaksanaan senam secara berkelompok di lingkungan sekolah memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar melalui pengamatan dan peniruan terhadap contoh yang diberikan guru. Guru berperan sebagai model utama dalam memperagakan gerakan, sekaligus membimbing anak untuk mengikuti instruksi secara berurutan mulai dari tahap pemanasan hingga pendinginan. Proses ini melatih kedisiplinan, kemampuan mengikuti aturan, serta pemahaman terhadap urutan kegiatan. Keberhasilan anak dalam menirukan dan menyelesaikan rangkaian gerakan secara bertahap mendorong tumbuhnya rasa percaya diri dan keyakinan terhadap kemampuan diri. Secara menyeluruh, perpaduan antara aktivitas gerak, irama musik, dan interaksi sosial dalam senam pagi menghasilkan stimulasi yang bersifat holistik dan berkontribusi signifikan dalam mendukung pencapaian Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA), khususnya pada aspek fisik motorik.

Fisik motorik dalam kegiatan senam pagi adalah kemampuan anak dalam menggunakan dan mengoordinasikan anggota tubuhnya melalui berbagai gerakan yang melibatkan otot besar maupun otot kecil secara terarah, terkontrol, dan berkesinambungan. Melalui aktivitas senam pagi, anak distimulasi untuk melakukan gerakan seperti melompat, berjalan, menekuk, mengayun, dan menjaga keseimbangan, yang berperan penting dalam mengembangkan kekuatan otot, kelenturan, koordinasi, serta keseimbangan tubuh.

Peran Guru sebagai Model Imitasi Sosial Keberhasilan program ini di TK Kemala Bhayangkari 08 Bajawa sangat dipengaruhi oleh peran guru sebagai model utama. Sebanyak 96 anak dalam penelitian ini cenderung meniru intensitas dan semangat yang ditunjukkan oleh guru mereka. Hal ini selaras dengan teori imitasi sosial, di mana anak usia dini menyerap informasi dan keterampilan paling efektif melalui pengamatan langsung terhadap orang dewasa di lingkungan mereka. Konsistensi guru dalam memimpin senam menjadi kunci optimalnya hasil perkembangan motorik anak.

Manfaat Holistik bagi Perkembangan Anak Secara keseluruhan, senam pagi memberikan manfaat holistik yang mencakup kekuatan otot, kelenturan, dan ketahanan fisik sehingga anak tidak cepat lelah. Dampak positif ini memperkuat argumen bahwa pendidikan jasmani melalui senam irama atau senam pagi layak menjadi bagian permanen dalam kurikulum harian PAUD demi mendukung tumbuh kembang yang optimal.

Berdasarkan temuan di lapangan, penerapan senam pagi di TK Kemala Bhayangkari 08 Bajawa terbukti menjadi strategi yang efektif. Secara teori, aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang (repetisi) dalam senam pagi dapat memperkuat jaringan otot besar anak. Hasil penelitian ini relevan dengan konsep bahwa stimulasi fisik motorik yang

dilakukan di lingkungan sekolah membantu anak mencapai kematangan fisik yang lebih cepat dibandingkan tanpa stimulus terstruktur. Penerapan senam pagi bukan sekadar rutinitas fisik, melainkan sebuah intervensi edukatif yang terstruktur. Gerakan dalam senam pagi, seperti peregangan dan rangkaian gerakan ritmis, membantu anak mengembangkan kelenturan tubuh dan memperkuat koordinasi tangan–kaki. Anak yang sebelumnya kesulitan mengikuti pola gerakan, kini dapat menirukan gerakan secara lebih tepat. Senam pagi melibatkan gerakan tubuh besar, sehingga sangat sesuai untuk merangsang perkembangan motorik kasar anak. Aktivitas seperti melompat, mengayun tangan, dan memutar badan memberikan stimulus langsung pada otot dan persendian anak. Selain meningkatkan motorik, senam pagi meningkatkan fokus anak. Setelah melakukan senam, anak lebih siap secara fisik dan mental mengikuti kegiatan pembelajaran. Keberhasilan peningkatan motorik anak juga dipengaruhi oleh konsistensi pelaksanaan senam pagi. Ketika kegiatan dilakukan secara rutin, hasilnya lebih optimal. Senam sebagai bentuk aktivitas fisik terstruktur memiliki dampak signifikan dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar pada anak usia dini. Berdasarkan hasil literature review, penulis mendapati bahwa pelaksanaan kegiatan senam memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan fisik motorik pada anak usia dini. Pelaksanaan kegiatan senam, baik senam sehat gembira, senam irama, maupun aktivitas fisik lainnya, sangat efektif dalam menstimulasi perkembangan fisik motorik kasar pada anak usia dini.

Metode deskriptif mengungkapkan bahwa peran guru di TK Kemala Bhayangkari 08 Bajawa bukan sekedar memberi instruksi, melainkan menjadi model utama. Ketika guru melakukan gerakan dengan penuh semangat, 96 anak cenderung meniru intensitas gerakan tersebut. Hal ini mendukung teori imitasi sosial, di mana anak usia dini belajar paling efektif melalui pengamatan langsung terhadap orang dewasa di sekitarnya. Peneliti menginterpretasikan bahwa peningkatan fisik motorik melalui senam pagi berdampak pada kesiapan belajar anak di kelas. Anak-anak yang telah melakukan senam pagi memiliki sirkulasi darah yang lebih lancar, sehingga saat masuk ke kegiatan inti (kognitif), mereka menunjukkan tingkat fokus yang lebih tinggi dan tidak mengantuk. Oleh karena itu, senam pagi di lembaga ini bukan hanya kegiatan tambahan, melainkan bagian integral dari keberhasilan proses pembelajaran secara keseluruhan.

Penerapan kegiatan senam pagi terbukti memberikan dampak positif terhadap perkembangan fisik motorik anak di TK Kemala Bhayangkari 08 Bajawa. Gerakan-gerakan senam yang dilakukan secara teratur berhasil meningkatkan keseimbangan, kekuatan otot, kelenturan, dan koordinasi motorik anak. Dengan demikian, senam pagi dapat dijadikan strategi pembelajaran fisik yang efektif dalam pendidikan anak usia dini.

Perkembangan fisik motorik anak usia dini merupakan salah satu aspek penting dalam tumbuh kembang mereka. Istilah fisik motorik mencakup semua gerakan tubuh yang

terbagi menjadi motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar melibatkan keterampilan seperti berdiri, berjalan, melompat, dan berlari, dengan menggunakan otot-otot besar pada kaki dan lengan atau seluruh tubuh. Sementara itu, motorik halus mencakup keterampilan yang membutuhkan koordinasi antara gerakan mata dan jari. Perkembangan motorik kasar lebih berfokus pada aktivitas yang melibatkan otot-otot besar, seperti melompat, merangkak, berlari dan berjalan. (Arie Paramitha & Sutapa, 2019) Perkembangan motorik anak juga berperan penting dalam mendukung kebugaran mereka. Dengan melakukan gerakan aktif dalam kegiatan sehari-hari, fisik anak akan terlatih secara tidak langsung (Sepriadi, 2017). Aktivitas fisik juga dapat memberikan dampak positif pada perkembangan kognitif, sosial dan emosional anak. Selain itu, aktivitas fisik pada anak usia dini juga dapat berkontribusi dalam memperbaiki postur tubuh, menurunkan risiko obesitas, serta membantu mengurangi tingkat stress dan kecemasan pada anak. Oleh karena itu, Pendidikan jasmani tidak hanya mendukung pengembangan kemampuan motorik kasar anak, tetapi juga memberikan dampak pada aspek kognitif, sosial dan emosional anak. (Candra et al., 2023). Salah satu cara efektif untuk memaksimalkan perkembangan motorik kasar anak usia dini adalah melalui kegiatan seperti bermain bola, menari, bermain peran dan berolahraga, termasuk senam. Aktivitas-aktivitas tersebut tidak hanya mendukung kemampuan motorik tetapi juga berperan penting dalam memfasilitasi pertumbuhan fisik yang optimal (Iswatiningrum & Sutapa, 2022). Selain itu, aktivitas fisik yang optimal dapat berdampak positif pada keterampilan motorik serta perkembangan kognitif anak. (Zeng et al., 2017).

Senam adalah salah satu cabang olahraga yang melibatkan serangkaian gerakan yang memerlukan kekuatan, kecepatan, dan keselarasan fisik yang teratur. Definisi lain dari senam adalah latihan tubuh yang dirancang dan dipilih secara sadar serta terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mobilitas gerak, mengembangkan keterampilan, serta menanamkan nilai-nilai mental, spiritual, dan kelincahan. (Sinaga & Aguss, 2021) Terdapat beberapa jenis senam, yaitu senam lantai, senam ketangkasan, senam aerobik, dan senam irama. Menurut Mahendra (Nisnayeni, 2012) jika anak memiliki komponen kemampuan fisik yang memadai, maka ketangkasan anak akan mudah didapatkan. Sehingga jika bermain dengan teman-temannya di lingkungan anak akan diperhitungkan. Untuk mengembangkan pola-pola gerak anak sebaiknya dilakukan aktifitas seperti menari, olahraga, dan senam. Aktivitas tersebut masuk ke dalam wilayah pendidikan jasmani.

Aktivitas yang dilakukan melalui kegiatan senam irama sangat menyenangkan bagi anak dan membuat anak tidak jenuh atau bosan ketika anak berlatih gerak tubuh. Walaupun latihan gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang anak akan tetap antusias melakukannya karena anak merasa senang dan dapat dengan bebas melakukan gerakannya. Selain berlatih gerak dasar, melalui senam irama anak juga dapat menyalurkan kebutuhannya

untuk bergerak secara ekspresif dan kreatif. Sehingga melalui senam irama perkembangan motorik kasar anak dapat berkembang dengan baik. Kegiatan senam irama berpengaruh terhadap proses pengembangan motorik kasar anak. Karena proses tumbuh kembang motorik anak berhubungan dengan tumbuh kembang kemampuan gerak anak, pengaruh kegiatan senam irama akan berdampak positif bagi perkembangan motorik kasar anak. Di dalam kegiatan senam irama, anak belajar keterampilan gerak dasar yang harus dikuasai oleh anak sesuai dengan tugas-tugas dalam tahap perkembangan motorik kasar. Aktivitas fisik, khususnya senam memiliki peran signifikan dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus anak. Senam membantu anak mengembangkan kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi serta memberikan pengalaman sosial yang positif melalui interaksi dengan teman sebaya. Pendidikan jasmani, khususnya pembelajaran senam, sangat penting dalam membantu anak menyalurkan kebutuhan aktivitas fisik mereka. Senam juga berperan dalam meningkatkan kebugaran fisik dan mengembangkan keterampilan gerak dasar yang berfokus pada proses serta berfungsi sebagai sarana memperkaya keterampilan gerak dasar anak. (Ulfah et al., 2021). Dalam konteks ini, Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung perkembangan kemampuan motorik kasar anak usia dini secara efektif dan efisien. (syafiril, et al, 2019). Mengingat pentingnya aktivitas fisik dalam Pendidikan anak usia dini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang pelaksanaan kegiatan senam sebagai alat untuk mendukung perkembangan fisik motorik anak usia dini.

Penerapan Kegiatan Senam Pagi dalam Meningkatkan Perkembangan Fisik Motorik Anak Senam pagi sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik dapat dilakukan dengan berbagai variasi gerakan yang disesuaikan dengan usia dan kemampuan anak. Penerapan senam pagi yang terstruktur dan terencana dengan baik memberikan manfaat yang beragam, baik untuk perkembangan motorik kasar maupun halus anak. Menurut Berk (2013), kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur pada usia dini dapat mendukung perkembangan kemampuan motorik anak. Senam pagi dapat melibatkan berbagai gerakan tubuh seperti melompat, berputar, membungkuk, atau berjalan yang semuanya dapat merangsang perkembangan otot-otot besar anak. Selain itu, senam pagi juga bisa melibatkan aktivitas yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi tubuh, yang sangat penting untuk perkembangan motorik kasar.

Motorik kasar adalah keterampilan yang berkaitan dengan gerakan tubuh besar yang memerlukan penggunaan otot besar. Pada anak usia dini, perkembangan motorik kasar meliputi kemampuan untuk berlari, melompat, memanjat, dan melakukan gerakan-gerakan lain yang melibatkan tubuh secara keseluruhan. Aktivitas senam pagi yang dirancang dengan gerakan seperti lompatan, berlari kecil, atau latihan keseimbangan dapat membantu anak mengembangkan keterampilan motorik kasar ini. Menurut Pica (2011), gerakan fisik

yang melibatkan tubuh secara keseluruhan membantu menguatkan otot-otot tubuh dan memperbaiki koordinasi gerakan tubuh. Kegiatan seperti melompat, berlari, atau berguling yang dilakukan dalam senam pagi, misalnya, bisa membantu meningkatkan keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan tubuh anak. Penerapan kegiatan ini juga dapat memperbaiki postur tubuh anak secara keseluruhan. Sementara itu, motorik halus berkaitan dengan kemampuan anak dalam melakukan gerakan yang lebih halus dan terkoordinasi menggunakan tangan dan jari. Gerakan-gerakan yang membutuhkan ketelitian dan ketangkasan ini melibatkan otot-otot kecil, misalnya menggenggam, memegang alat tulis, atau menyusun balok. Senam pagi dapat memfasilitasi perkembangan motorik halus melalui gerakan-gerakan tertentu yang melibatkan tangan dan jari. Misalnya, dalam senam pagi dapat disertakan gerakan memutar tangan, menggenggam bola kecil, atau latihan menggambar dengan gerakan tangan. Menurut Berk (2013), perkembangan motorik halus sangat penting untuk kegiatan sehari-hari anak, terutama saat anak mulai belajar menulis, menggambar, dan berinteraksi dengan benda-benda kecil lainnya.

Selain mendukung perkembangan motorik, senam pagi juga membawa berbagai manfaat lain untuk anak. Salah satunya adalah peningkatan daya tahan tubuh. Jurnal Pendidikan Jasmani (2016) menyebutkan bahwa senam pagi yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kapasitas paru-paru dan sistem peredaran darah anak, yang mendukung stamina dan energi anak sepanjang hari. Selain itu, senam pagi juga dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat anak, karena olahraga dapat merangsang sirkulasi darah ke otak yang penting untuk fungsi kognitif.

Kesimpulan

Sebagai kesimpulan, kegiatan senam pagi terbukti menjadi strategi yang sangat efektif dan efisien dalam meningkatkan perkembangan fisik motorik anak di TK Kemala Bhayangkari 08 Bajawa. Aktivitas ini mampu mengoptimalkan kematangan saraf motorik yang menjadi fondasi penting bagi perkembangan aspek lainnya, seperti kemampuan menulis (motorik halus) dan konsentrasi belajar. Peneliti merekomendasikan agar pihak sekolah terus melakukan variasi gerakan dan musik agar stimulasi fisik tetap menantang dan menyenangkan bagi anak sesuai dengan tahapan usia perkembangannya.

Kegiatan senam pagi merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan perkembangan fisik motorik anak usia dini. Pelaksanaan senam secara rutin membantu anak mengembangkan kekuatan otot, kelincahan, keseimbangan, koordinasi gerak, dan kelenturan tubuh. Penerapan senam pagi di TK Kemala Bhayangkari 08 Bajawa memberikan perubahan positif terhadap kebugaran dan kemampuan motorik kasar anak. Anak tampak lebih aktif, semangat, serta mampu mengikuti gerakan senam dengan lebih terkoordinasi dari waktu ke waktu. Dengan demikian, kegiatan senam pagi layak diterapkan sebagai

bagian penting dari rutinitas pembelajaran di TK, karena memberikan manfaat holistik bagi perkembangan fisik motorik anak serta mendukung tumbuh kembang yang optimal.

Daftar Pustaka

- Arie Paramitha, M. V., & Sutapa, P. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sirkuit Untuk Meningkatkan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Golden Age*, 3(01), 1. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v3i01.1336>
- Berk, L. E. (2013). *Child Development (9th Edition)*. Pearson Education.
- Candra, A., et al. (2023). Dampak Aktivitas Fisik terhadap Perkembangan Kognitif dan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Elfiadi, E., & Munasti, D. (2022). Pengembangan Motorik Kasar melalui Kegiatan Senam Kreasi pada Anak PAUD Balai Pengajian Baitul Ishlah Lhokseumawe. *Ibrah: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Iswatiningrum, I., & Sutapa, P. (2022). Pengaruh Senam Si Buyung dan Senam Irama Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3369–3380. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2373>
- Iswatiningrum, I., & Sutapa, P. (2022). Pengaruh Senam Si Buyung dan Senam Irama Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3369–3380. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2373>
- Nisnayeni. (2012). *Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak melalui Senam Irama*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Pica, R. (2011). *Experiences in Movement with Music, Activities, and Theory*. Wadsworth: Cengage Learning.
- Saripudin, A. (2019). Analisis Tumbuh Kembang Anak Ditinjau Dari Aspek Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Equalita: Jurnal Pusat Studi Gender Dan Anak*, 1(1), 114. <https://doi.org/10.24235/equalita.v1i1.5161>
- Saripudin, A. (2019). Analisis Tumbuh Kembang Anak Ditinjau Dari Aspek Perkembangan Motorik Kasar. *Jurnal Pendidikan Anak*, 8(2).
- Sepriadi. (2017). Kontribusi Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Sinaga, S., & Aguss, R. M. (2021). Pelatihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2).
- Sujiono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Syafril, et al. (2019). Peran Pendidikan Jasmani dalam Mendukung Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini secara Efektif. *Jurnal Riset Pendidikan*.
- Ulfah, A. A., Dimyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis Penerapan Senam Irama dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844–1852. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.993>
- Ulfah, M., et al. (2021). Aktivitas Fisik dan Senam dalam Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Anak. *Jurnal Sport Science*.
- Zeng, N., et al. (2017). Physical Activity and Visual-Motor Integration in Preschool Children. *Journal of Physical Activity and Health*.